

Stimmig Präsentieren AAP in den nichtklinischen logopädischen Arbeitsfeldern der Prävention und der Kommunikationstrainings

UWE SCHÜRMANN

Schlüsselwörter:

Atemrhythmisch Angepasste Phonation – nichtklinische logopädische Leistungen -
Prävention von Stimmerkrankungen – Kommunikationstrainings – Kundenorientierung

Die Ausgangssituation

Die herkömmliche, fast ausschließlich therapeutische Tätigkeit der LogopädInnen vornehmlich im Auftrag der gesetzlichen Krankenversicherung führt zu einer Abhängigkeit von den Strukturen und Beschränkungen im Gesundheitswesen. Wirtschaftlich erstrebenswert ist deshalb ein „zweites Standbein“. Hierfür bieten sich aus dem Blickwinkel der Stimmtherapie zwei Tätigkeitsfelder an:

Das eine Feld ist das der Prävention. Er wurde sowohl durch die erneuten Veränderungen im Regelwerk der gesetzlichen Krankenkassen wieder interessanter als auch durch Bestrebungen einiger Berufsgenossenschaften, stimmlichen Beschwerden, z.B. im Bereich der Call Center, vorzubeugen.

Das andere Feld ist das der Kommunikationstrainings. Hier wächst erkennbar die Nachfrage nach den „Basics des persönlichen Ausdrucks“. Eine ebenso ziel- wie persönlichkeitsorientierte Trainingsform von Intention, Körpersprache, Atem, Stimme und Artikulation wird von Personalabteilungen größerer Firmen wie auch von mittelständischen Unternehmen für ihre MitarbeiterInnen gesucht. Ziel ist dabei vor allem eine bessere Wirkung im Kundenkontakt, aber auch eine optimierte innerbetriebliche Kommunikation und eine erhöhte Arbeitszufriedenheit.

Die Herausforderung

Für diese nichtklinischen KundInnen benötigen wir LogopädInnen eine einfache, kundenorientierte, seriöse und wirkungsvolle Vermittlungsmöglichkeit, bei der wir unsere Kernkompetenz voll ausschöpfen können.

Oft sind die KlientInnen außerordentlich pragmatisch orientiert, wenig wahrnehmungsgeschult und spirituellen Aspekten eher abgeneigt. Zumeist sind sie nur durch effektvolle, mitreißende Einstiegsübungen, „Aha-Effekte“ und durch den Einsatz moderner Präsentationstechniken zu gewinnen.

Gefragt ist also ein flexibler, pragmatischer und undogmatischer Zugang zu den Faktoren, welche die stimmlich-sprecherische Leistung stabilisieren und optimieren helfen.

Eine Lösung

An dieser Stelle möchte ich die Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar ins Spiel bringen. Kennzeichen der AAP sind ihre umfassenden Einsatzmöglichkeiten in der sprech- und gesangspädagogischen wie auch stimm- und sprechtherapeutischen Arbeit. Die Vorteile treten dabei klar zu Tage: Sie ist eine wissenschaftlich gestützte Beschreibung der Physiologie der Atmung beim Sprechen, Singen und Musizieren in Wechselwirkung mit Ausdrucksverhalten und Interaktion; darüber hinaus ist sie ein schlüssiges ganzheitliches Konzept der Pädagogik und Therapie von Bewegung, Atem, Stimme, Artikulation sowie persönlichem Ausdrucks- und Kontaktverhalten.

Sie stellt ein Handlungsgerüst mit einer Fülle von Übungen und Erfahrungsmöglichkeiten dar, in das viele andere Arbeitsansätze leicht zu integrieren sind. Darüber hinaus bietet sie Interventionsmöglichkeiten von den ersten Phasen eines jeden Lernprozesses bis zu hochdifferenzierten Verfeinerungen in der Gestaltung des persönlichen Ausdrucks.

Coblenzers These, was dem einen noch Pädagogik, sei dem anderen schon Therapie, spiegelt eine Haltung wider, in der der Lernprozess als solcher im Mittelpunkt steht, nicht aber eine Kategorisierung in "krank versus gesund".

In die nämliche Richtung weist uns John Diamond, ein prominenter Vertreter der Behavioralen Kinesiologie, wenn er in „Die heilende Kraft der Emotionen“ (1990, S.14) schreibt: „Mir schwebt als Fernziel, zu dem dieses Buch beitragen soll, das Freiwerden der Menschheit von der Unmündigkeit in der Beziehung Arzt/Patient, wie wir sie heute kennen, vor. Ich hoffe, dass es außer in traumatischen und akuten schweren Krankheitsfällen eines Tages keine „Patienten“ mehr, sondern nur noch „Lernende“ geben wird. Dann kann der Arzt seiner Berufung als Lehrer folgen, und der Patient wird zum Schüler, der mehr über sich erfahren und körperlich, geistig und seelisch so gesund wie möglich werden möchte.“

Die Gefahr

Natürlich stellt diese Nivellierung der Grenze zwischen Krankheit und Gesundheit auch eine Gefahr dar. Wir kennen die leidige Diskussion seitens der Krankenkassen, ob eine kindliche Sprach- und Sprechstörung pädagogisch oder medizinisch bedingt sei - und im Falle der „pädagogischen Bedingtheit“ nicht die Krankenkasse, sondern z.B. die Gesundheitsämter oder andere staatliche Stellen die Kostenträger sein sollen. Funktionelle Stimmstörungen drohten bereits 1996 aus dem Katalog der Indikationen zur logopädischen Therapie herauszufallen.

Die Chancen

Doch diese berufspolitische Diskussion verstellt den Blick auf die Chancen, die die breitgefächerte Anwendung logopädischen Handwerkszeugs bietet. Zumal im Sinne der Existenzsicherung der logopädischen Praxen seit Jahren für die Ergänzung durch nichtklinische Leistungen geworben wird. So, wie es im Bereich der Physiotherapie seit langem üblich ist. Und - nebenbei bemerkt - es gibt sie noch, die physiotherapeutischen Praxen.

Im Sinne der Ökonomie ist also ein Arbeitsansatz, der die methodischen Ressourcen der LogopädInnen für verschiedenste Anwendungsgebiete verfügbar macht, geradezu ideal. Womit wir wieder bei der AAP angelangt sind.

Der Weg

Im Folgenden werde ich das Spektrum der AAP in griffigen Schlagworten darstellen – so wie sich die Arbeit am persönlichen Ausdruck zugleich sachlich korrekt wie auch anregend „rüberbringen“ lässt. Gleichwohl hat sich diese Darstellung in Seminaren für LogopädInnen, SprachheilpädagogInnen, etc. wie für SchülerInnen an Logopädenschulen bewährt. Ich wähle z.T. dafür zweckmäßigerweise die Ansprache an „Sie“ in der zweiten Person Plural sowie ab und an auch die erste Person Plural. In dieser Form würde ich in Trainings formulieren. Fühlen Sie sich bitte dadurch nicht vereinnahmt.

Was bedeutet eigentlich AAP?

Die Bedeutung des Begriffes „Atemrhythmisch Angepasste Phonation“ erläutert Coblenzer (1970) in seiner Dissertation mit folgendem Bild:

„Wenn also Atem und Rhythmus dem gestaltenden Ich unterstellt werden, so sollen ihre gesetzmäßigen Abläufe nicht von der künstlerischen Intention durchkreuzt, sondern begleitet und weitergeführt werden; etwa so, wie Wogenbewegung und Strömung von dem Ruderer genutzt werden, der sich geschickt anpasst.“

Das Konzept der Atemrhythmisch Angepassten Phonation verfolgt also das Ziel, den KlientInnen mit Hilfe rationaler wie erfahrungsorientierter Zugänge Möglichkeiten aufzuzeigen, eigenständig einen größeren Grad an Zufriedenheit mit dem eigenen stimmlichen Ausdruck zu erzielen. Dabei sollen keine ästhetischen oder andere primär außenorientierten Maßstäbe zugrunde liegen, sondern allein die eigene Befindlichkeit im Kontakt zur Umwelt, die sich im Atemrhythmus spiegelt. An diesen soll sich das Sprechen anpassen. Wir könnten durchaus ebenso von einer befindlichkeitsangepassten Phonation sprechen. Die kompromisslose Verfolgung des ganzheitlichen Prinzips dient dazu, die Arbeit an Stimme und Atmung in den Prozess der persönlichen Entwicklung zu integrieren.

Das Ziel der Atemrhythmisch Angepassten Phonation

Kurzgefasst könnte ich das Ziel der Atemrhythmisch Angepassten Phonation kennzeichnen als „stimmige Körperbalance“ und „dynamische Körpersprache“, „müheloses, geräuschloses und schnelles Zug-Luft-Kommen beim Sprechen und Singen“, „sympathische, druckarme, klare und klangvolle Stimme“, „klare und natürliche Artikulation“, „authentische und zielbewusste Partnerorientierung“

Das bedeutet für das AAP-Training, ihr **persönliches** Ausdrucksverhalten zu optimieren, Ihrer Persönlichkeit und Ihren Argumenten **Respekt und Gehör** zu verschaffen und dabei nicht zu „Schauspielen“, nicht zu manipulieren, sondern **zu stärken, was ist**

Sie gewinnen dadurch eine gestärkte gefühlsmäßige Ausdruckskraft Ihrer Stimme und Ihrer Körpersprache, Sie werden dadurch Ihre innere Vielfalt reflektieren, Freude, Sorgen, Ärger und Begeisterung deutlicher zum Ausdruck bringen können.

Stimme und Körpersprache sind verlässlich. Selbst in Zeiten größter Anspannung, wird Ihre Körperstimme Sie mit der Energie des ganzen Körpers unterstützen. Sie kennen das Gefühl, wenn jemand den Raum betritt und Sie seine Energie spüren, die belebt und froh macht. Diesem Ziel können Sie auch näher kommen. Sie handeln aus Ihrem natürlichen Körpergefühl heraus. So sind Sie im **Einklang** mit Ihren Gefühlen und Instinkten, und Ihr Körper, Ihre Stimme und Ihre Persönlichkeit sind Teil eines integrierten Ganzen.

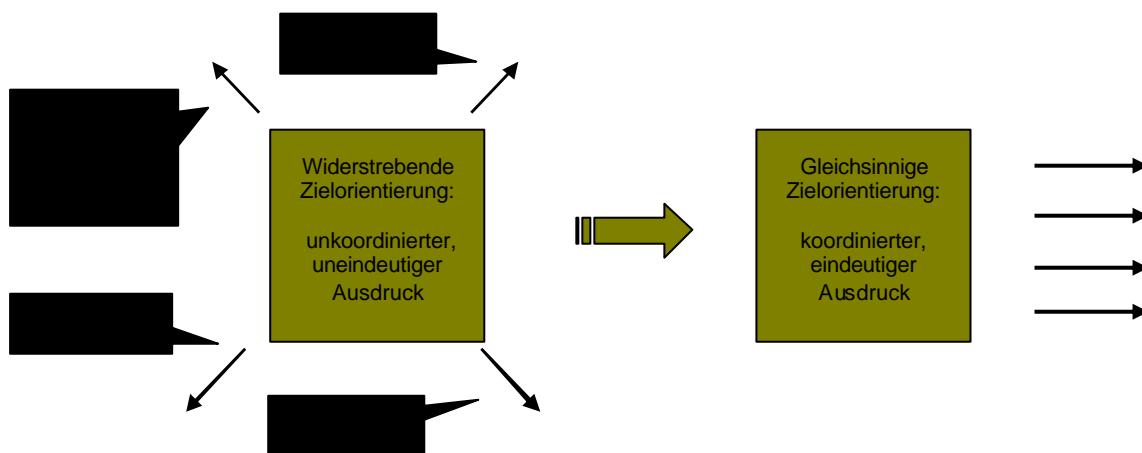
Das dialogische Prinzip der Atemrhythmisch Angepassten Phonation: Die Echoorientierung

Das Phänomen einer erweiterten stimmlichen Leistung bei erhöhter Zuwendungsqualität ist eine der Grunderkenntnisse der AAP. Echoorientierung, dialogische Einstellung, Ping-Pong-Prinzip und viele andere einschlägige Begriffe tragen dem Rechnung. Martin Buber sagt: „Der Mensch wird am Du zum Ich“. Im Sprichwort heißt es: „Wie wir in den Wald hineinrufen, so schallt es wieder heraus“. Wenn Sie selbstbezogen tönen, sprechen, präsentieren oder singen, erreichen Sie Ihre Ansprechpartner nicht wirklich. Darüber hinaus verzichten Sie darauf, physiologisch optimal zu funktionieren. Und Sie registrieren kein Feedback, von dem Sie lernen können. Ein Beispiel: Wenn Sie kegeln, dann sind Sie ganz auf das Ziel eingestellt und bleiben mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Ziel, bis der letzte Kegel aufgehört hat zu wackeln – und bleiben also über das Ende des Wurfes hinaus auf das Echo, das Ergebnis gerichtet. Das bedeutet: Sie bleiben offen in Erwartung der Antwort

Eine mögliche Erklärung finden wir, wenn wir ans Gähnen denken. Das ansteckende Gähnen ist Ihnen wohlvertraut. Auch eine ermüdende Stimme. Oder die Aussage: „der zieht mich runter“. Oder eine „elektrisierende Begegnung“. Bei der Atmung nennt AINSWORTH dies den „psychorespiratorischen Effekt“. Peter Handke schreibt in seiner „Publikumsbeschimpfung“: „Sie sehen uns sprechen und Sie hören uns sprechen. Ihre Atemzüge werden einander ähnlich. Ihre Atemzüge passen sich den Atemzügen an, mit denen wir sprechen. Sie atmen, wie wir sprechen. *Wir und Sie bilden allmählich eine Einheit*.“ Rogers hat dies als „Empathie“ bezeichnet, die Fähigkeit mitzuempfinden. Und dies zeigt sich sowohl auf der psychischen Ebene wie auf der körperlichen. In suggestiven Verfahren wie dem autogenen Training oder in der Suggestopädie (vgl. auch NLP) wird diese Interventionsmöglichkeit durch den persönlichen nonverbalen Ausdruck konstruktiv genutzt. Aus dem Bereich der Behavioralen Kinesiologie wird diese Beobachtung folgendermaßen unterstützt. „Gehen Sie noch einen Schritt weiter. Lassen Sie die Testperson ihren Namen und Adresse zu sich selbst sagen; allein dadurch, dass sie diese (oder irgendwelche) Wörter zu sich selbst sagt, wird die Lebensenergie so stark erschöpft, dass der Muskel schwach wird.“ (John Diamond 1990)

Der personale Kern der Atemrhythmisch Angepassten Phonation: Die Intention

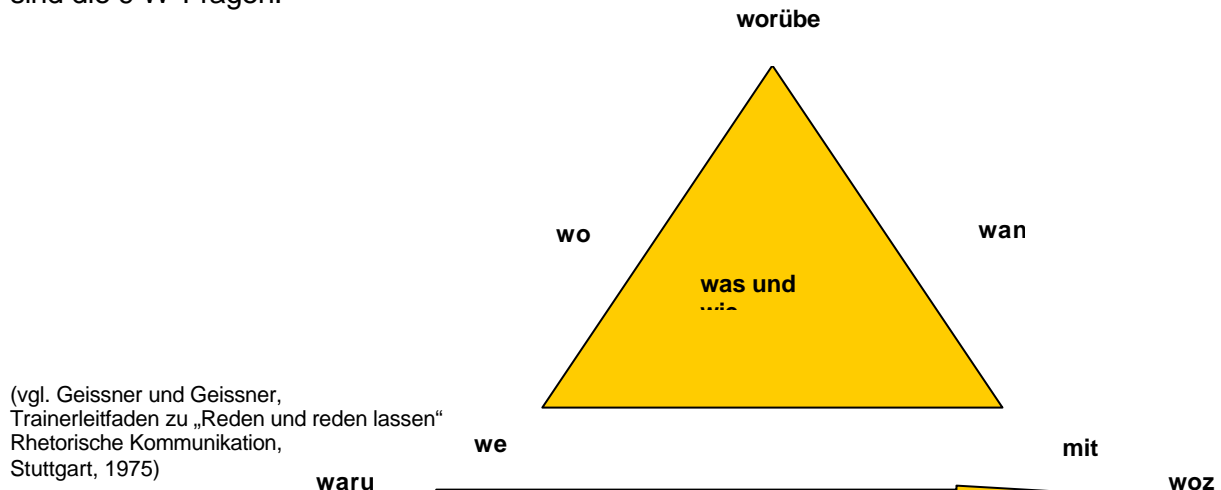
Hierunter verstehe ich eine ziel- und zweckorientierte, bedürfnisgeleitete, prozessbestimmte, partnergerichtete Zuwendung (Schürmann in Böhme, 1998). Sie bewirkt als Ordnungsfaktor die Koordination der physiologischen Abläufe „von allein“. Das bedeutet: Wenn alle Impulse des Zentralnervensystems im Gleichklang auf ein Ziel ausgerichtet sind und der Körper diese flexibel umsetzen kann, können Sie das Optimum an Ausdrucksstärke erreichen



In beiden Fällen des Schaubildes wirken Sie als SprecherIn/SängerIn möglicherweise stimmig. Im rechten Fall bündeln Sie die Energien und wirken zielorientiert, voll engagiert und überzeugend. Doch vielleicht ist die weniger eindeutige Verhaltensweise links Ausdruck davon, dass Sie sich ein wenig „Zerstreuung“ gönnen?! Denn wenn Sie „zerstreut“ sind, agieren Sie dann außerordentlich authentisch, gerade wenn Sie Ihre Wirkfaktoren „verstreuen“. Sie haben also die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten. Wenn Sie dann allerdings eine bestimmte Sprechleistung realisieren wollen, müssen Sie sich geistig, seelisch und körperlich darauf „einstimmen“.

Der äußere Rahmen der Atemrhythmisch Angepassten Phonation: Die Sprechsituation

Die Intention einer Äußerung und damit ihre Qualität ist abhängig von den Faktoren der Sprechsituation. Nur wenn Sie die Situation günstig gestalten, gelingt eine Verbesserung Ihrer Qualität. Ein geeignetes Mittel, die Sprechsituation in ihrer Gesamtheit zu erfassen, sind die 9 W-Fragen.



Der Schlüssel zur Atemrhythmisch Angepassten Phonation: Das Abspannen

Coblenzer/Muhar verstehen darunter die automatische Ergänzung der Luft beim Sprechen (schnell, geräuschlos und mühelos). Das Zwerchfell spannt sich reflektorisch ab(wärts), wenn die Artikulation präzise und federnd geschieht: also plastisch. Das können Sie mit einer Spielzeughupe vergleichen. Wenn Sie darauf drücken und hupen, füllt sich anschließend der kleine Luftball schnell wieder wie von selbst. Im Detail passiert folgendes: Wenn Sie am Ende eines Wortes die Artikulationsspannung lösen, entweicht eine kleine Menge Luft. Dadurch entsteht plötzlich ein verstärkter Druckabfall im Brustraum. Das Zwerchfell reagiert darauf zum Schutze der Lungen mit diesem Entdehnungsreflex. Die Lufteergänzung vollzieht sich in 0,2 sec. Das Zwerchfell bewirkt bei einer Absenkung um 1 cm eine Lufteergänzung um 300ml ! Das reicht für den längsten Satz, ohne zwischendurch Luft „holen“ zu müssen. Was ist demgegenüber „Schnappen“? Es ist ein geräuschhaftes Einziehen der Luft, das häufig mit Hochatmung verbunden ist. Quintilian beschreibt es, als wenn „die Luft mit Zischen durch die Zahnlücken eingeschlürft“ wird und als ein „Keuchen und innerliches Geräusch nach Art der Last- und Zugtiere.“ Dieses Schnappen bringt Sie aus dem gesunden Atemrhythmus, führt zur Hochatmung, verengt den Vokaltrakt und schadet dem Klang der Stimme

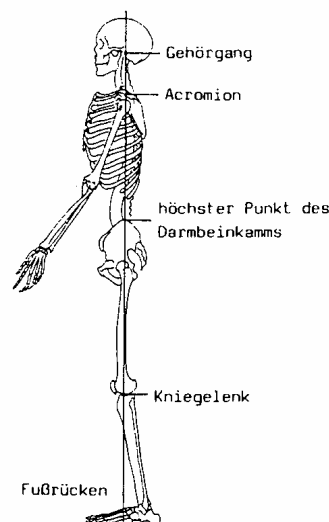
Das umspielte Gleichgewicht der Atemrhythmisch Angepassten Phonation: Die Stimmige Körperbalance

„Bei kleinen Kindern ist eine falsche Kopfhaltung selten...und der Kopf ist bei allen - bis auf Verschiedenheiten der anatomischen Struktur - auf die gleiche Weise reflektorisch balanciert“. (Feldenkrais) Eine solche balancierte Kopfhaltung ist allerdings ideale Voraussetzung für eine optimale Stimmerzeugung und -formung. Die Stimme verrät somit das Ausmaß der Balance des Körpers. Den Begriff „Balance“ ziehe ich dem der „Haltung“ vor und schließe mich damit Feldenkrais an, wenn er schreibt „Das Wort ‚Haltung‘ suggeriert Statisches. Die menschliche Haltung aber ist ein dynamisches Gleichgewicht. Eine Haltung

ist dann gut, wenn sie nach einer großen Störung ihr Gleichgewicht wiedererlangen kann.“ (Feldenkrais)

Vorteile dieser balancierten Aufrichtung sind folgende: Ihr Knochenbau wirkt dem Zug der Schwerkraft entgegen, und dadurch werden die Muskeln frei für Bewegung. Wie ein Stehaufmännchen realisieren Sie die Ihrem Körper innewohnende Tendenz, flexibel und elastisch, schnellstmöglich und auf direktem Wege die verlorene Aufrichtung wieder zu erreichen. Sie werden zu einem „umspielten Gleichgewicht“ (Coblener). Sie vermeiden einseitige Verspannungen.

Die balancierte Körperhaltung nach Bunch, 1982



Die Stütze der Atemrhythmisch Angepassten Phonation: Die Inspiratorische Gegenspannung

Die Inspiratorische Gegenspannung ist „die Summe aller Kräfte, die dem Verströmen von Luft während der Phonation entgegenwirken“ (Coblener/Muhar). Sie zügelt also den Ausatemstrom während der Stimmgebung. Balance, Aufmerksamkeitssteigerung, Handlungsbereitschaft und Zuwendung führen zu einer Erhöhung des Muskeltonus. Diese gleichmäßige Spannungserhöhung bewirkt eine Einatemtendenz (Inspirationstendenz). Dadurch gewinnen Sie Ruhe, Sammlung, zentrierte Energie, Stets genügend Luft ohne zu „schnappen“, eine Entlastung der Kehlkopfmuskulatur bei der Stimmgebung und einen langen Atem.

Der Klang der Atemrhythmisch Angepassten Phonation: Die Körperstimme

Dieser etwas plakative Begriff kennzeichnet eine Stimmfunktion, die mit Körperbewegung und Atemführung im Einklang ist. Eine solche Stimme wird mit möglichst wenig Druck gebildet und ist relativ klar und klangvoll. George Eliot beschreibt das Phänomen der wirkungsvollen Stimme folgendermaßen: „Stimmen. Ich glaube, sie dringen tiefer in uns ein als andere Dinge.“ Vor allem aber braucht es mehr Mut zur eigenen Stimme: Sie können auch anders: höher, tiefer, lauter, leiser, weicher, härter, klarer, suggestiver, offener und vieles mehr. Eine intentionale Einstellung, die durch möglichst viele dieser Attribute beschrieben werden kann, kommt dem Ideal für eine möglichst flexibel einsetzbare Stimme recht nahe.

Um bis ins hohe Alter eine „gute“ Stimme zu haben, ist unter anderem folgendes nützlich:

- Eine möglichst entspannte - zumeist tiefere - mittlere Sprechstimmlage (nahe der Indifferenzlage).
- Gute Resonanzwirkung im „Vokaltrakt“ durch locker geweitete Kieferöffnung und Kehle.
- Für Ihre Äußerung körperlich, seelisch, geistig bereit und in der Lage zu sein.
- Nicht Räuspern. Dabei entsteht unnötigerweise enormer Druck. Räusperzwang droht.
- Genug trinken. Aber: Süße Getränke, Alkohol, Kaffee, etc. entziehen Wasser!
- Gesundes Gewicht: Fettleibigkeit führt zu Zwerchfellhochstand und Kurzatmigkeit.
- Bequeme Kleidung. Zu enge Kleidung führt ebenfalls zu Zwerchfellhochstand und Kurzatmigkeit

Die Akzente der Atemrhythmisch Angepassten Phonation: Die Plastische Artikulation

Plastische Artikulation ist der federnde Übergang von Laut zu Laut. Sie gelingt durch intentionale Muskelaufbereitung der Artikulationsorgane. „Natürlich ist nicht die verschwenderische Aktivität etwa die (sprecherische und, Anm. d. Autors) sängerische Endform der Artikulation, sondern vielmehr die kleinstmögliche Zweckbewegung im (Sprechen und, Anm. d. Autors) Singen. Das Wenige, das Einfache ist Meisterschaft hier wie in aller Kunst.“ (Martienssen-Lohmann)

Wenn Sie bei der Artikulation alle Sinnesorgane aktivieren - beobachten, lauschen, riechen, schmecken, spüren – verlangsamt sich von selbst Ihr Sprechtempo bei gleichzeitiger Zunahme der Intensität. Je sensibler – „fingerspitzenbewusster“ Sie die Konsonanten platzen lassen, desto atemdruckfreier entwickelt sich der nachfolgende Vokal. Das Phänomen des „platzenden“ Konsonanten bezieht sich nicht nur auf die Plosive. Auch die anderen Laute können durch das plötzliche und präzise Lösen eine ähnliche Qualität erhalten, die die Trennschärfe zu den anderen Lauten erhöht und somit die Verständlichkeit unterstützt. „Gute Akzentarbeit im Technischen verlangt vom (Sprecher und, Anm. d. Autors) Sänger eine konsequente Ertüchtigung des Zwerchfells und der gesamten Muskulatur zu geradezu stählerner Energie und Federung.“ (Martienssen-Lohmann)

Auf diese Weise werden Sie in die Lage versetzt, situationsangemessen und deutlich zu sprechen, ohne Überartikulation zu betreiben, ohne zu nuscheln und vor allem der Aufnahmefähigkeit des Gesprächspartners angemessen. Die „spannungsgeladene Explosivkraft“ katapultfähiger Konsonanten – nicht die stimmermüdende Vokaldominanz – gibt der Stimme die gewünschte „Durchschlagskraft“.

Der Transfer der Atemrhythmisch Angepassten Phonation: Der Alltag als Übung

Alle Aspekte der AAP und alle Fertigkeiten, die Sie „erlernen“ sollen, sind bereits da und Sie brauchen sie in jeder Alltagshandlung nur wiederzuerlangen. Dazu gehört, „immer öfter“ den Prinzipien zu folgen und sie umzusetzen. Dies gelingt am besten, wenn Sie nicht in „richtig“ oder „falsch“ beim Sprechen und Sprechen-Üben denken. Wesentlich ist es, eine neugierige Bewusstheit zu entwickeln. Einsicht in die Lernprozesse zu gewinnen ist „eine emotionale Erfahrung. Es ist ein *Aha-Erlebnis*, und nur durch diese Art von Erfahrung kann man zum plötzlichen Erkennen von Wahrheiten gelangen“ (John Diamond). Und ein weiteres Zitat unterstützt diese Denkrichtung: „Erfolg ist das Ergebnis richtiger Entscheidungen. Richtige Entscheidungen sind das Ergebnis von Erfahrung. Erfahrung ist das Ergebnis falscher Entscheidungen.“ (Anthony Robbins)

Eine Checkliste bei der Erarbeitung der Atemrhythmisch Angepassten Phonation

Intention

- Wollen Sie wirklich etwas äußern?
- wenn ja, mögen Sie sich zu 100% (oder mehr) darauf einlassen?
- Was ist Ihr eigentliches Aussageziel?
- Wenden Sie sich eindeutig an die jeweiligen Gesprächspartner?
- Bleiben Sie im Kontakt?

Tonus, Haltung und Bewegung

- Welchen Aktivitätsgrad realisieren Sie?
- Haben Sie sich zum Sprechen aufgerafft?
- Ist Ihnen das Aufrichten sehr fremd?
- Wie bewegen Sie sich im Kontakt mit dem Gesprächspartner?
- Spüren Sie in der Gesprächssituation An- und Verspannungen?
- Nehmen Sie Blickkontakt auf?
- Setzen Sie Gestik und Mimik zur Veranschaulichung ein?
- Was tun Sie am Ende Ihrer Äußerung?

Atmung und Stimmklang

- Wie kommen Sie während der Gespräche zu Luft?
- Welche Satzlänge bevorzugen Sie?
- Wie reagieren Sie stimmlich in problematischen Gesprächsphasen?
- In welcher Lautstärke sprechen Sie?
- Nehmen Sie während oder nach dem Kundenkontakt stimmlich-sprecherische Beeinträchtigungen wahr?

Artikulation, Tempo und Rhythmus

- Wie weit haben Sie Kiefer- und Mundraum geöffnet?
- Verschlucken Sie Silben (vor allem am Ende)?
- Wählen Sie ein angemessenes Tempo für Ihre Gesprächspartner?
- Sprechen Sie eher monoton oder bewegt?

Eine schnelle Hilfe

Intention

- Sammeln Sie sich im Moment auf ein Handlungsziel
- Stellen Sie sich Ihren Gesprächspartner visuell und auditiv vor – z.B. auch den Händedruck, den Abstand, den sie zu ihm haben, die Raumbedingungen
- erspüren Sie den richtigen räumlichen Abstand zu Ihrem Gesprächspartner
- Stellen Sie sich genau vor, was Ihr Gesprächspartner braucht, um Sie zu verstehen und sich verstanden zu fühlen

Tonus, Haltung und Bewegung

- erspüren Sie „den Boden unter Ihren Füßen“
- Richten Sie sich auf, sodass Ihr Kopf auf der Wirbelsäule balanciert
- Machen Sie kleine, langsam kreisende Bewegungsübungen mit Kopf, Händen, Armen, Füßen
- Pendeln Sie leicht (fast unmerklich)

Atmung und Stimmklang

- Denken Sie vor Sprechbeginn daran, dass Sie bereits genug Luft haben
- Summen Sie leise ohne Druck statt sich zu räuspern
- Sprechen Sie in kleinen „Portionen“

Artikulation, Tempo und Rhythmus

- Legen Sie Ihre Lippen locker aufeinander
- Lockern Sie Ihre Kiefermuskeln durch leichte Kaubewegungen
- Denken Sie daran, dass jedes Wort und jeder Laut es wert sind, gehört zu werden
- Spüren Sie Ihre Stimme (Vibrationen) und die Artikulationsbewegungen (Impulse) im ganzen Körper

Zwei Klarstellungen

Bevor ich zum Schluss komme, möchte ich noch zu zwei inhaltlichen Aspekten Stellung nehmen.

1. In vielen Seminaren bin ich seitens einiger StimmtherapeutInnen mit der Ansicht konfrontiert worden, die AAP sei eigentlich nur für den späteren Therapieverlauf („und zum Schluss dann noch Abspannen“) geeignet, da sie aus dem Theaterbereich komme und sich sowieso mehr an die gesunde Funktion richte.

Aber: wenn wir die AAP als ein physiologisches Konzept verstehen, so geht die gesunde Funktion mit dem Abspannen einher und somit ist es nie zu früh, die Phänomene wie zum Beispiel Abspannen, Inspiratorische Gegenspannung und Intention zu fördern.

2. Ein zentraler Begriff der AAP ist die Intention. Ich habe sie verschiedentlich gekennzeichnet als eine bedürfnisgeleitete, ziel- und zweckorientierte, prozessbestimmte, partnergerichtete Zuwendung. Dies kennzeichnet eine innere Haltung bzw. einen Zustand. Oft wird Intention aber auf den Einsatz von Gestik oder Mimik reduziert. Dies stellt eine unzulässige Verkürzung dar.

Schlussbemerkung

"Mache aus einfachen Dingen keine Wunder, sondern reduziere Wunder zu einfachen Dingen" (Francis Bacon)

Dieser Beitrag zur AAP handelt von Selbstverständlichkeiten: von zwischenmenschlicher Kommunikation, von der Art zu atmen, zu sprechen, beim Gegenüber anzukommen. Allerdings können wir die Dinge in einem neuen Licht sehen. Ich hätte nicht die Intention, einen solchen Beitrag zu schreiben, wenn ich die AAP als einen zwar interessanten, doch nicht sonderlich aktuellen Ansatz verstünde. Die langjährige Zusammenarbeit mit Horst Coblenzer, neben Franz Muhar der Begründer der AAP, hat mich diese „Selbstverständlichkeiten“ neu erfahren *und* rational durchdringen helfen. Und das ist immer wieder aktuell und zweifelsohne auch ein langwieriger und zum Teil schmerzhafter Prozess. Mit meinen Gefühlen und meinem Verhalten hinke ich dem Verstand zumeist deutlich hinterher. Allerdings können rationale Einsichten die Stimm- und Persönlichkeitsbildung einleiten und abstützen. Und Menschen wie ich, die sich mindestens ebenso „vom Kopf“ wie „vom Bauch“ leiten lassen, benötigen in der Regel kognitive Wegweiser, um sich auf ein emotionales Gelände zu wagen. Dies ist meine Hauptintention für die Beschäftigung mit der AAP. Und darüber hinaus gilt immer und also auch für diesen Beitrag:

„Alles Gescheite ist schon gedacht worden. Man muss nur versuchen, es noch einmal zu denken“ (J.W. von Goethe)

Eines noch: Am 23. September 2000 hat sich die gemeinnützige „Deutsche Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation e.V.“ in Stuttgart gegründet. Ihre Ziele sind Schutz und Verbreitung des Konzepts der Atemrhythmisch Angepaßten Phonation nach Coblenzer/Muhar. In Zusammenarbeit mit der „Internationalen Vereinigung für Atemrhythmisch Angepaßte Phonation nach Coblenzer/Muhar (IVAAP)“ fördert sie die Durchführung von Symposien und Kongressen, Seminaren und Kursen, den wissenschaftlichen Fortschritt auf dem Gebiet der AAP durch Unterstützung von Forschungsvorhaben, Vergabe von Stipendien, die Sicherung und Gewährleistung der Inhalte insbesondere bei der Ausbildung von AAP-Trainern. Am **22. und 23. September** findet in **Köln** die erste **Jahrestagung** statt. Ab dem Jahre 2003 veranstaltet die IVAAP auch die alljährlichen Atem-, Stimm- und Sprechschulungen im ev. Tagungszentrum Boldern, Männedorf am Zürichsee in der Nachfolge Prof. Coblenzers.

Autor:

Uwe Schürmann arbeitet als Lehrlogopäde, Sprecherzieher (DGSS), AAP®-Lehrtrainer und ist seit mehr als zehn Jahren Mitarbeiter von Prof. Dr. Horst Coblenzer in dessen Sommerseminaren in der Schweiz. Er leitet gegenwärtig hauptberuflich die Lehranstalt für Logopädie in Düsseldorf und unterrichtet dort auch im Bereich Stimmtherapie und Stimmbildung. Darüber hinaus betätigt er sich aber seit vielen Jahren in unterschiedlichsten Bereichen rund um die Stimme: Im Moment unterrichtet er am Staatstheater Darmstadt und am Theater Osnabrück; er ist Kursleiter internationaler Atem-, Stimm- und Sprechschulungen; er arbeitet in der innerbetrieblichen Weiterbildung einiger Firmen sowie in der Priesterausbildung des Bistums Münster. Im semiprofessionellen Bereich tritt er in eigenen, musikalisch gestalteten Rezitationen und diversen Bühnenshows als Sprecher und Sänger auf. Im Programm Atem und Stimme der Linzer Firma „Animedia“ wirkt er als Mitglied der Contentgruppe an der inhaltlichen Ausgestaltung des AAP-Angebotes mit. Seit dem

letzten Jahr ist er Präsident Deutschen Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation e.V.

Kontakt (auch DVAAP):

Uwe Schürmann

Peterstr. 5

48151 Münster

Tel: 0251 777 97 08, Fax: 0251 777 97 09

Mobil: 0172 273 78 76

E-Mail: u.w.schuermann@t-online.de

Website (ab Juni 2000): www.stimmig-praesentieren.de und www.schuermann.li

Website der DVAAP (ab August 2001): www.dvaap.de

Website der Animedia: www.atemundstimme.at

LITERATUR:

- Blume, J.M. (1999). *Die Funktionale Methode, Zusammenstellung von Basiswissen der Funktionalen Methode auf Grundlage der Forschungsergebnisse des Lichtenberger Instituts für Gesang und Instrumentalspiel*, Leitung Gisela Rohmert, Seminarskript
- Coblenzer H. (1970). *Die Bedeutung des Atemrhythmus für den Sprachlichen Ausdruck des Schauspielers*. Dissertation, Wien.
- Coblenzer H. (1976). *Erfolgreich sprechen - Fehler und wie man sie vermeidet*. Wien: Österreichischer Bundesverlag
- Coblenzer, H. & Muhar, F. (1997). *Atem und Stimme, Anleitung zum guten Sprechen*. Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag.
- Diamond, J. (1990). *Der Körper lügt nicht*. Freiburg/Breisgau: Verlag für Angewandte Kinesiologie.
- Doss, G (1992). *Der stimmige Mensch – Stimmerziehung als gesamt menschliche Herausforderung*. Skriptum, Linz: Pädagogisches Institut des Bundes für Oberösterreich.
- Dürckheim, K. (1980). *Der Alltag als Übung*. Wien:
- Eckert, H. & Laver, J. (1994). *Menschen und ihre Stimmen, Aspekte der vokalen Kommunikation* (mit CD). Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Feldenkrais, M. (1987). *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Frankfurt:
- Feldenkrais, M. (1978). *Bewußtheit durch Bewegung*. Frankfurt:
- Ganz-Wetter, A. (1997, 2000). *Stimmbildung*. Unveröffentlichtes Skriptum, Frauenfeld.
- Geissner H. (1986). *Sprecherziehung - Didaktik und Methodik der mündlichen Kommunikation*. Frankfurt/M.: Scriptor Verlag.
- Kurtz, R. & Hector Prestera, M.D. *The Body Reveals*. N.Y.: Harper&Row/Quicksilver Books
- Martienssen-Lohmann, F. (1988). *Der wissende Sänger*. Zürich: Atlantis Musikbuch Verlag.
- Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages*. Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Middendorf, I. (1985). *Der erfahrbare Atem*. Paderborn: Junfermann.
- Müller, U. & Trybus, J. (1995). *Entwicklung von therapiebegleitendem Material für erwachsene Patienten mit funktionellen Dysphonien auf der Grundlage ganzheitlicher Stimmtherapie*. Diplomarbeit Universität Dortmund.

- Pramendorfer, U. (1997). *Stimme, Sprache, Lebensfreude*. Linz: Veritas
- Quintilian „De institutione oratoria“, XI, 3, 61
- Romberg, J. (1998). Die Stimme. *GEO*, Dezember 1998, 48ff.
- Saxinger, H. & Strunz, J. (ohne Jahr). *Texte zur Lehrerbildung, Heft 12: Ökonomisches Sprechen und Singen: Informationen, Übungen, Methode*. Hrsg. Österreichisches Bundesministerium für Unterricht und Kunst.
- Schellenbaum, P. (1988). *Die Wunde der Ungeliebten*. München: Kösel.
- Schürmann, U. (1998). *AAP in der logopädischen Praxis*. In: Böhme (Hrsg.) (1998), *Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen*, Band 2 Therapie. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag.